

Barrenübungen mit Hilfsmitteln vorbereiten

Schwingen vorwärts und rückwärts üben (Alternativ an zwei Kästen)



Außenquersitz üben



Kehre und Wende mit Hilfe von Seilen üben

(Zwei Schüler halten die Seile, die an den Barrenholmen befestigt sind.)



Oberarmrolle vorwärts üben



Barrenübungen mit Hilfsmitteln vorbereiten

Oberarmstand üben

